[illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* [illegible]

* 如果出現任何健康問題，請立即就醫。
* 了解如何安全地使用 **Naloxone**，以應對鴉片類藥物過量。

* 其他資源：
* 訪問 **findahelpline.com** 網站，查找更多支持和資源。
* 了解 **Recovery Kernel** 的相關信息。
* 如有需要，尋求 **COMT·DRD2** 或 **MTHFR** 方面的專業醫療建議。
* 仔細閱讀並理解 **Blueprint** 文件。

請記住，尋求幫助不是失敗，而是勇敢的表現。

多藥物復康指南。

使用「**Recovery Kernel**」框架。

冰毒、搖頭丸 · GHB/GBL · 美菲特龍 (4-MMC) · 卡西酮類藥物 · MDMA · 可卡因 · 注射吸毒

⚠ 減輕危害資源 — 非醫療建議 | 緊急情況：致電 **999** 或發短信至 **findahelpline.com**。

這份指南涵蓋了多重同時物質濫用的特定生物學。

在性藥物濫用模式中的物質都需要自己的康復途徑，這些途徑需要同時進行。這份指南會協調它

開始前請注意：

這份指南是《復原核心》針對特定物質的輔導系列中最複雜的一份。它之所以複雜，並不是因為化學性行為中涉及的任何一種物質本身比其他物質更複雜——甲基苯丙胺指南、GHB 指南和可卡因指南都分別詳細地探討了各自的主題；而是因為化學性行為所呈現的康復挑戰，其性質與單一物質成癮截然不同。

□□□

第 0 節 — 緊急安全：請先閱讀此部分。

醫療緊急情況，按物質分類：

⚠ 化學性行為的組合比任何單一物質都更危險。**GHB + METH =** 聯合心臟和呼吸風險。**GHB +** 酒精 **=** 極其危險的組合，可能導致死亡。切勿將 **GHB** 與酒精或其他鎮靜劑混合使用。

緊急類型	症狀和徵兆。	好的。
GHB 過量（最常見的急性危險）。	對聲音或疼痛沒有反應，呼吸緩慢或停止，嘴唇或指甲發藍，在失去意識時嘔吐，抽搐。	立即致電 999。沒有任何解藥。讓患者呈俯臥恢復姿勢。在急救人員到達之前，請留在現場。不要讓患者獨自一人。Naloxone 無法對 GHB 起作用。
冰毒引起的心臟事件。	胸痛、心跳不規律、呼吸短促、突然劇烈頭痛、左臂疼痛、下巴疼痛、面部麻痺、手臂無力。	立即撥打 999。平躺。不要用力。這可能是心臟病或中風。每一分鐘沒有接受醫療治療，都會加劇損傷。
冰毒精神病。	相信不真實的事物（妄想），看到或聽到不存在的東西（幻覺），焦慮或暴力行為，無法辨識現實。	如果對當事人或他人構成危險，請致電 999。將其移至安靜、刺激較少的環境。以冷靜的語氣說話。不要與妄想內容爭論。需要進行醫療評估——精神病可能在上次使用冰毒後持續數天到數週。
甲胺酮/卡西酮過量。	胸痛、高血壓、體溫過高、抽搐、嚴重焦慮、精神病。	請致電 999。為患者降溫（移除過多的衣物，置於涼爽的環境中）。如果可能，不要約束患者。需要進行醫療評估——有記錄顯示卡西酮會引起心臟事件。
靜脈注射過量（濫藥）緊急情況。	注射部位出現膿包或嚴重紅腫，發燒伴有寒顫，胸痛伴發燒（可能為心內膜炎），呼吸困難。	如果出現發燒及寒顫，或胸痛伴隨發燒，請致電 911。這些症狀可能表示敗血症或心內膜炎——這兩種都是危及生命的疾病，需要靜脈注射抗生素治療。切勿對這些症狀「觀察看看」。
性侵犯在化學藥物使用期間。	化學性行為的場合經常涉及藥物誘發的性侵犯——被同意使用的物質，被用於促成未經同意的性行為。	你有權獲得醫療服務、暴露前預防（如果時限在 72 小時內），以及各方面的支持，無論情況如何。RAINN 全國性侵熱線：1-800-656-4673。急診部門會提供法醫檢查和暴露前預防措施，如有需要。

愛滋病及性傳播感染緊急應對。

THE CENTURION — 72 小時的黃金期，拯救生命。

這份資料集中的第 42 條協議，將 PEP 定義為「緊急回溯」—— 系統還原點，必須在潛在的 HIV 暴露後 72 小時內啟動。如果你在性行為中沒有使用避孕套，並且存在任何可能接觸到 HIV 的情況，請不要等待以確定結果。現在就開始服用 PEP。

干預。	它能做什麼。	時間範圍和使用權限。
暴露後預防（PEP）。	為防止潛在暴露後，HIV 病毒建立感染的 28 天抗逆轉錄酶抑制劑療程。此療效會隨著時間減少，並在 72 小時後降至零。	必須在 72 小時內開始服用，越早服用效果越好。可在任何急症室、性健康診所或愛滋病專科中心取得。請明確詢問：「我需要暴露前預防（PEP），因為我可能接觸到 HIV。」
PrEP（暴露前預防）。	每日服藥（例如：Truvada/Descovy）或長效	在下次性行為之前開始服用。可透過家庭醫生、性健康診所

	注射劑（例如: Apretude），可有效降低 HIV 傳播風險，達致超過 99%。相關資料冊將其稱為「預防措施防火牆」。	和愛滋病服務中心取得。如果您尚未服用 PrEP，並且參與化學性行為，請立即開始服用 PrEP，在下一次活動前。
性病篩查和治療。	淋病、衣原體感染、梅毒、皰疹、人乳 wart 病毒、甲型肝炎和甲型肝炎都可能在性行為中傳播。許多情況下，患者可能沒有任何症狀。定期檢查是確定自己是否感染的唯一方法。	每三個月至少一次，針對從事性行為的人士進行檢測。即使沒有任何症狀，也務必在每次性健康檢查時進行檢測。一旦發現感染，應立即治療，因為性病的存在會顯著增加 HIV 傳播的風險。
U=U (undetectable = untransmittable)。	一位帶有 HIV，但病毒載量完全受控（低於 200 個副本/毫升）的人士，不能性行為傳播 HIV。這不是一種風險降低策略，而是一個由 PARTNER 和 PARTNER2 研究證實的生物事實。	如果您或您的伴侶是 HIV 陽性：唯一重要的問題是是否按時服藥以及病毒載量是否受到控制。如果病毒載量為 undetectable，則在性行為中無法傳播 HIV。

納洛酮 (Naloxone) — 在使用 GHB 時請隨身攜帶。

Naloxone (Narcan) 無法逆轉 GHB 過量。然而，如果同時存在鴉片類藥物，尤其是在性愛藥物使用環境中——而這種情況越來越常見，因為含有 fentanyl 的藥物已經滲透到所有類型的毒品中——naloxone 可以挽救生命。無論如何，請隨身攜帶它。性愛藥物使用環境通常涉及多種物質，包括使用者可能不知道自己服用了的物質。

大部分美國藥房均可免處方購買。 никога не го користете сами，熱線: 1-800-484-3731。

第一節：化學性行為對你的大腦、身體和性慾的影響。

THE CENTURION — "三位一体" 並不是指三种药物。而是指一种架构。

化學性行為的三種主要藥物——冰毒（crystal methamphetamine）、GHB/GBL，以及美菲卓龍（mephedrone）（其他藥物如類胺基異戊酮、MDMA、可卡因等則視乎具體情況而有所不同）——並非隨機選擇。每種藥物在化學性行為的整體結構中都扮演著特定的功能角色，而且這種組合即使沒有經過有意識的設計，在神經生物學層面上也是經過精心安排的：

三位一體的結構架構。

毒品。	化學性行為的主要神經生物學作用。	乜嘢喺性方面可以做到?	成本是多少?
冰毒	大量多巴胺和去甲腎上腺素釋放：極高的動機、活力、警覺性，以及性慾增強。這是驅動力。它還能降低抑制力，並提升感官體驗。	持續數小時至數天的性活動。 過度的性慾，即使感到疲倦、猶豫或不適也會克服。 對自身充滿自信和吸引力的感覺。 在清醒時被認為不可能的性行為變得不再受限制。	多巴胺系統嚴重受損（D2 受體減少）。睡眠不足。長期高劑量使用可能導致神經毒性損傷。精神病。這三種情況中，恢復時間最長——完全修復多巴胺系統需要 12 至 24 個月。
GHB / GBL	GABA-B 受體激動劑：解除抑制，產生欣快感，身體放鬆，增強感官體驗。GHB 可以平衡冰毒 (meth) 引發的焦慮，減輕其刺激性，並減少高劑量冰毒可能引起的妄想和下巴緊繃。	消除生理和心理上的抑制。減輕冰毒引起的焦慮。肌肉放鬆，有助於性行為。感到溫暖、開放和情感上的親密。三種效果之一，「社交潤滑劑」。	最危險的戒斷反應，在漏服劑量後數小時內可能出現癲癇和精神病風險。某些使用方式可能導致膀胱損傷。這是三種物質中身體成癮性最強的一種。
Mephedrone / 卡西酮類藥物	三聯重吸收抑制劑（多巴胺、血清素、去甲腎上腺素），與古柯鹼相似，但具有比古柯鹼更強的共情效果，且作用時間較短：社交情感放大器。就像膠水一樣。	強烈的感情和身體親密感。觸覺上的提升（觸摸感覺非常棒），這有助於維持長久的身體親密關係。社交溫暖和情感開放。與伴侶建立真實連結的感受，而這種體驗在清醒狀態下很少能獲得。	心血管風險（高劑量可能導致心律不整）。可能具有神經毒性。與 MDMA 類似，會干擾血清素系統。容易產生耐受性。因作用時間短而可能出現強迫性重複使用。可能出現嚴重的後遺症，包括抑鬱和焦慮。
MDMA（常見的濫用藥物）	血清素激增：催產素釋放，情感親密感，共情效果，觸覺增強，欣快感。經常被加入「三位一體」組合中，因為它具有特定的情感連結特性。	最深層的情感連結和接納。感受到被真正理解和渴望的感覺。減少性羞恥感。在性與情感體驗中，一種「愛情藥物」所產生的效果，而這種效果在日常生活中很少出現。	經常使用可能導致血清素神經毒性。 MDMA 的「星期二綜合症」是血清素耗竭，表現為抑鬱、焦慮和社交退縮。康復需要同時修復血清素系統和多巴胺系統。在藥物使用後的直接時期，情緒最脆弱。

化學性行為模式圍繞著什麼?

THE CENTURION — 物質本身並非目標，重點是體驗。

理解化學性行為的康復，需要了解它本身所提供的東西——不是個別藥物，而是它們共同創造的整體狀態。這份資料將個別物質稱為「化學性行為惡魔」，這個「惡魔」會「使使用者的固有威脅檢測機制失效」。雖然這種說法在危害減輕方面是準確的，但它描述了機制，卻低估了人們所尋求的力量。

坦誠地，而且不帶有病理化的視角來看，化學性行為提供：

* 一種逃避現實的方式。
* 短暫的快樂和滿足感。

* 探索自我和性慾的機會。
* 與他人建立聯繫和親密關係的途徑。

- 性慾抑制：對於許多因為性取向而感到羞恥、內化恐同，或因其社群在活人記憶中曾因愛滋病而被犯罪化、病理化和摧毀的人來說，化學移除抑制並非一種娛樂方式。而是解放。這些物質所提供的自由，擺脫了羞恥感，讓他們能夠接觸到一個原本看似不可能的性自我。
- 激進的接納和歸屬感：在理想情況下，化學性愛社群提供了一個激進接納的環境——這些是慶祝各種形式的同性戀性行為，而不是僅僅容忍它們的地方。這種歸屬感是真誠的。這種聯繫是真誠的。藥物從藥理上放大了這種感受，但被放大的東西是真實存在的。
- 極度身心親密：Mephedrone 的觸覺增強作用和 MDMA 的共情特性，創造出前所未有的身心親密體驗。對於那些經歷過嚴重情感隔離、人際關係創傷或難以展現脆弱性的人來說，化學性行為所提供的深度連結，似乎是他們接觸真實人際關係的唯一途徑。
- 耐力和表現：冰毒所帶來的極強刺激作用，以及甲基苯丙胺抑制疲勞的能力，讓人們能夠在幾個小時或幾天內進行性活動，這在清醒狀態下是生物學上不可能的。對於那些在沒有藥物的情況下感到性表現不足的人來說，這種功能上的增強變得是一種必需品，而不是一種額外的優勢。
- 在某些情況下，當加入氯胺酮時，解離感所提供的意識狀態，是人們特意尋求的，因為它們具有獨特的體驗，並且與性經驗並存。

這些功能不會因為停止使用藥物而消失。康復過程必須針對每一個功能，但不是通過否定它們的存在，而是尋找真正的、非藥理學途徑來達到相同的體驗。

多藥物戒斷的真實情況。

THE CENTURION — 同時進行三次撤離，不同醫療緊急程度。

⚠ 最危險的化學性行為戒斷元素是 **GHB/GBL**。如果你經常服用 **GHB/GBL**，例如每天多次，請不要突然停止。在減少劑量前，請尋求醫療監督。冰毒戒斷和美菲特龍戒斷雖然非常痛苦，但並非以相同的方式對身體造成危險。

毒品。	戒毒的緊急醫療情況。	高峰期時間線。	主要戒斷症狀： *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】 *【清單】
GHB / GBL	嚴重警告：可能出現癲癇和精神病風險。如果每日服用劑量超過三次，請勿突然停止。需要醫療監護。	服用最後一次藥物後，2 至 72 小時是危險期。	抽搐、譫語、幻覺、極端的自主神經不穩定、嚴重的焦慮、出汗、心跳加速。需要使用巴氯芬或苯二氮䓬類藥物進行醫療處理。請參閱本系列中的 GHB 指南，以獲取完整的操作流程。
冰毒	高危 - 心理上極度嚴厲；在急性階段，並非醫療上具有危險性。	第一天至第十四天為急性期；數周至數月為快快樂樂感缺失期。	極度疲勞和嗜睡（失神），嚴重的抑鬱，快感缺失，強烈的渴望，焦慮。在多日化學性愛後使用冰毒所引起的戒斷反應，是興奮劑醫學中最嚴重的戒斷狀態之一。
Mephedrone / 類安非他命。	適中 — 並非急性醫療危險，但可能導致嚴重的心理困擾。	第一至第五天為高峰期；需要數週才能使情緒恢復正常。	抑鬱、焦慮、疲勞、快感缺失、認知障礙、強烈的渴望、情緒不穩定。血清素缺乏情況嚴重—

			抑鬱可能非常嚴重，需要監測。
MDMA（如果經常使用）	血清素缺乏可能導致嚴重的用藥後抑鬱。	第三至第七天為高峰期；需要數周到數個月才能恢復血清素水平。	嚴重的「藥後失落」抑鬱（MDMA 使用的「星期二綜合症」），焦慮，情感麻木，社交退縮，認知障礙。使用 MDMA 的頻率越高，血清素流失的情況就越嚴重。

臨床方法：首先處理 GHB 戒斷反應，這是緊急醫療狀況。冰毒和美菲龍的戒斷反應會同時發生，但並非立即危及生命。一旦處理完 GHB 的醫療優先事項後，可以同時進行這兩種戒斷反應的管理。

第二節：你的基因組藍圖。

這份資料集提到了兩種與化學性行為相關的特定藥理基因組脆弱性：COMT Val/Val（「戰士」型，透過多巴胺缺乏引發高風險的尋求刺激行為），以及 MTHFR 變異體（降低黏膜完整性並損害神經傳導物質合成）。用於化學性行為復原的全基因組檢測方案，參考了個別藥物指南，但具有特定的化學性行為相關意義：

基因	變體。	化學性愛相關職位。	康復的影響。
COMT	Val/Val (rs4680) — 戰士體格。	這份資料的主要化學性愛基因驅動因素。快速的 COMT 酶活性意味著較低的基礎多巴胺水平，因此容易追求高強度的刺激，包括性方面的創新和冒險行為。 "勇士"尋求強度，因為強度是唯一能提供足夠多巴胺信號的東西。	康復方案的架構必須提供真正的強度——競爭、體能挑戰、創意成就、有意義的風險。那些沒有在性愛藥物使用中建立同等強度架構的人，會再次沉溺，這不是因為道德上的失敗，而是因為神經生物學上的需求。
MTHFR	C677T (rs1801133) 同埋 A1298C (rs1801131)。	這份資料特別指出，MTHFR 基因變異會增加 HIV 傳播的風險，原因是它會損害黏膜屏障的完整性。此外，它還會影響神經遞質的合成，從而干擾化學藥物所能緩解的焦慮和羞恥感。	5-MTHF 補充劑同時解決了黏膜完整性問題和神經傳導物質合成不足的問題。這對於攜帶 MTHFR 基因變異的人來說是不可或缺的，尤其是在化學性行為復原過程中——它既能應對與 HIV 感染相關的生理風險因素，又能針對導致化學性行為模式的神經化學因素。
GABRA2	rs279858 / rs279845 高風險基因組合。	評估 GHB 的依賴程度和戒斷風險。高風險的 GABRA2 基因攜帶者，其基線 GABA 能抑制作用較低；因此，他們對 GHB 所提供的緩解效果感受更強烈。	GABRA2 高風險者需要更緩慢的 GHB 減藥，可能出現更嚴重的戒斷症狀（PAWS），以及更長的恢復期才能使大腦中的 GABA 水平恢復正常。這也決定了在 GHB 戒斷期間的癲癇風險——這是醫療團隊必須了解的重要資訊。
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 基因型 (rs1800497) — 獎勵不足症候群。	多巴胺受體密度降低 = 長期存在不足的腦多巴胺信號 = 強烈的驅動力，渴望任何能彌補這種缺陷的體驗。化學性行為中的多種藥物所產生的強烈多巴胺刺激，能夠更有效地緩解這種缺陷，比其他大多數體驗都來得有效。	患有 DRD2 A1 基因變異的人，如果沒有刻意建立多個強烈的獎勵來源，很難認為戒酒生活是令人滿意的。單一途徑的康復是不夠的。自然的成癮模式必須是真正多元化的。
DAT1 / SLC6A3	10-repeat VNTR allele (rs28363170)	較高的多巴胺轉運蛋白表達量 = 更快的多巴胺再攝取速度 = 較低的多巴胺基礎水平 = 對冰毒（meth）所造成的 DAT 阻斷反應更強烈。這與注意力不足過動症 (ADHD) 有很強的關聯性——利用冰毒自我緩解 ADHD 是已知的性愛藥物濫用途徑。	ADHD 的評估在化學藥物濫用復原方面具有臨床重要性。甲基苯丙胺可能被用於自我緩解真正的 ADHD 症狀。非興奮劑型 ADHD 治療可以針對根本原因，同時消除甲基苯丙胺的一種作用機制。
SLC6A4 / 5-HTTLPR	短/短等位基因 — 降低血清素轉運蛋白表達。	較高的焦慮敏感度，可能與因羞恥感而產生的性行為風險更高。他們可能對美菲特龍和 MDMA 所引起的血清素再攝取抑制劑（SERT）阻斷作用反應更強烈（這些藥物能帶來情感上的溫暖和接納）。具有「短/短」基因型的人，可能覺得美菲特龍和 MDMA 所帶來的血清素效應是性愛藥物中最吸引人的部分。	血清素重建與多巴胺恢復在 SLC6A4 短/短基因型載體中同等重要。在進行性行為之前出現的焦慮和羞恥感，是生物性的，而非道德問題，需要透過生物學方法以及心理治療來解決。

CYP2B6	*6/*6 慢代謝者 (rs3745274)	GHB 代謝: CYP2B6 活性較低的人體內會累積較高的 GHB 和諾克塞坦濃度。本手冊中的「離體作用風險」。在性愛藥物濫用情況下，CYP2B6 活性較低的人可能比其他人更快、在較低的劑量下產生 GHB 依賴性。	為管理 GHB 戒斷和減藥的醫療團隊提供的重要資訊：CYP2B6 基因變異體「代謝能力差」的人，需要使用較低的巴氯芬劑量，並需更密切地監測，因為藥物容易在體內累積。
FAAH	C385A (rs324420) — 降低 FAAH 的活性。	內源性大麻代謝基因。如果大麻是化學性行為的一部分，這就比較重要（常見情況，尤其是在調節興奮劑引起的焦慮時）。它還會影響快樂激素（anandamide）的含量——這是一種天然的社交連結和愉悅物質。	FAAH A/A 基因型的人，天生具有較高的安南酰胺水平，這意味著他們有更強的社交連結和愉悅能力，而這些是化學性行為所提供的。運動和社交互動可以激活這個系統。對於這種情況，自然的康復途徑部分取決於內源性大麻素系統。

第三部分：排毒方案——針對多重藥物濫用的程序。

THE CENTURION — 三個康復途徑，一人一項，一個協調計劃。

化學性行為的康復不能只依靠單一方法。三種主要物質需要三條平行的康復途徑，每條途徑都有自己的時間表、醫療要求和補充策略。這些途徑不會互相取代——它們同時進行，並協調一致。

順序原則：首先處理 GHB（醫療緊急情況），然後為所有三方面建立醫療和補充方案框架，再逐步構建行為和人際關係復原體系。

第一章：GHB/GBL — 醫療優先事項

如果你每天服用 GHB/GBL 三次或以上，這是你的首要醫療問題。不要試圖自行處理 GHB 戒斷反應。本系列中的 GHB 指南中完整的 GHB 用藥方案適用於此情況。主要內容：

- 在醫生監督下逐漸減少巴氯芬的劑量，這是針對 GABA-B 戒斷的最具藥理特異性的方法。
- 如果缺乏巴氯芬，請在醫療監護下使用高劑量苯二氮䓬類藥物。
- GABRA2 基因變異狀態會影響減藥時間表。高風險的基因變異需要更緩慢地減少藥物劑量。
- 補充劑方案，從第一天開始：鎂甘氨酸鹽（400-600 毫克，分次服用），P5P（25-50 毫克），5-MTHF（400 微克），L-茶氨酸（200-400 毫克，按需服用）。
- Selank（鼻腔噴劑），用於戒斷期間的焦慮管理——非成癮性，直接與 GABA-B 恢復相關。
- Epitalon 有助於在夜間服用後，調節睡眠結構。

第二部分：冰毒——多巴胺重塑。

冰毒戒斷過程會與 GHB 的醫療管理同時進行。冰毒戒斷本身並非緊急醫療狀況，但長時間使用冰進行性愛後產生的「冰毒崩潰」是成癮醫學中最嚴重的心理狀態之一。請做好準備。

- 允許發生意外：協議 01（避難所），休息，補充水分，當食慾恢復時進食高蛋白食物。
- 酪氨酸（500-1000 毫克，早上服用，避免與蛋白質同時攝取）：多巴胺的前體物質。在飲食規律的情況下，於第三至第五天開始服用。
- NAC (每日兩次，每次 600 毫克，需與食物同服)：調節麩胺酸平衡；減少渴望。
- Uridine + DHA + CDP-Choline (腦部增強劑)：增加 D2 受體密度，促進多巴胺系統的結構修復。
- 運動應盡早開始，因為 BDNF 是修復因冰毒（meth）引起的腦多巴胺神經纖維損傷的信號。
- Semax（鼻腔噴劑）：促進腦源神經營養因子（BDNF）的產生，並幫助前額葉皮層恢復；對於冰毒和性愛藥物使用的後遺症引起的認知模糊，此產品可能有效。
- BPC-157：在研究模型中，可以直接對抗興奮劑引起的腦多巴胺系統紊亂。

第三部分：美菲特龍和類卡西酮——血清素重構。

Mephedrone 和 cathinone 的康復過程在結構上與可卡因的康復過程相似（三重再攝取抑制），但具有更強烈的血清素成分，類似於 MDMA。血清素的作用尤其重要，因為在 chemsex 康復中，正是 mephedrone 引發的血清素激增，提供了情感上的親密感和溫暖，使 chemsex 感覺像真正的連結。

- 5-HTP（50-100 毫克，晚上）：血清素前體— 對於戒除美菲特龍後出現的情緒低落和社交退縮，這是最重要的補充劑。

- 5-MTHF（400–1000 微克，早上）：為甲基化提供基本支持；對於 MTHFR 變異體而言，這是必不可少的。
- 肌醇（4-12 克，分次服用，與膳食同服）：調節血清素受體敏感性；特別適用於緩解因使用美菲卓龍而產生的焦慮和強迫性渴望。
- Omega-3，以 EPA 為主（每日 2-4 克）：有助於情緒穩定和抗神經炎症。
- 如果經常使用 MDMA：血清素的流失可能非常嚴重，請至少等待 6 至 8 週，才能期望看到真正的情緒恢復；5-HTP 和休息是主要的輔助方法。

化學性行為的綜合戒斷時間表。

時間表。	**GHB / GBL** 用藥記錄。	冰毒追蹤	未能提供。
0 至 72 小時。	緊急醫療情況。巴氯芬或苯二氮卓方案。監測。癲癇預防措施。在這個階段，這才是最重要的——其他一切都暫緩。	瞓覺。過度睡眠。唔好抗拒。身體需要休息。補充水分。盡量食嘢。	情緒崩潰和抑鬱。允許休息，休息是最好的藥。
第三至第七天。	急性危險已過去，但若有適當的醫療處理。GABA 系統仍然嚴重不足。鎂、L-茶氨酸、Selank 可用於緩解焦慮。避免突然減少苯二氮䓬類藥物的劑量。	嚴重抑鬱和快感缺失。這是使用冰毒最困難的時期。協議 01。聯絡支持人員。如果進食，開始服用酪氨酸和 NAC。	情緒低落和焦慮達到高峰。開始服用 5-HTP，作為血清素的前體物質補充劑。情緒平淡是系統重組的過程。
第一至第四週。	GHB 減量治療，在醫生監督下進行。正在調整補充劑組合。每日服用 Selank 以緩解焦慮。使用 Epitalon 後，睡眠情況逐漸改善。GABA 受體上調正在進行中。	快快樂樂感缺失。開始運動，這是強制性的，不可省略。NAC 和 Brain Stack 已啟動。對冰毒和性行為的渴望是最強烈的慾望訊號。	情緒逐漸改善。社交退縮可能會讓人感到非常痛苦——血清素帶來的親密感已經消失。可以考慮使用 5-HTP 和肌醇。溫和地重新開始社交活動。
第一個月至第三個月。	GHB 戒斷可能已完成或處於最後階段。GABA 系統正在顯著恢復。戒斷症狀（PAWS）引起的焦慮發作，需要使用 4-7-8 呼吸法和 Selank 來緩解。	DRD2 受體數量明顯增加。真正的快樂感逐漸回來。認知清晰度有所改善。性反應正在恢復——在沒有化學增強的背景下，可能會讓人感到困惑。	血清素系統正在重建。社交能力逐漸恢復。之前由美菲卓龍提供的情感溫暖，開始以一種謹慎、間歇的方式，在真實的互動中出現。
第三個月至第十二個月。	GHB 戒斷過程已大致完成，並採用了適當的減量方法。透過呼吸練習和運動，天然的 GABA 水平正在恢復。戒斷反應的波動逐漸減少。	多巴胺系統已恢復至或接近正常水平。自然性慾正在回歸。之前的低迷狀態（如上圖所示）正在改善。與冰毒和性行為之間的強迫性聯繫正在減弱。	血清素水平已恢復。在沒有藥物的情況下，社交自信更容易建立。以前由美菲龍提供的親密感，現在可以在真誠的關係中體驗到。

第四節：生物重建——統一堆疊。

化學性行為復原補充品組合，整合了 GHB、冰毒和可卡因/美菲特龍指南中的各個部分，並加入了專為化學性行為設計的額外內容。目標：同時重建 GABA-B 功能（GHB 部分）、多巴胺合成和 D2 密度（冰毒部分），以及血清素水平（美菲特龍/MDMA 部分）——同時解決所有三者都涉及的甲基化基礎。

4.1 — 甲基化基礎知識 — 所有課程都必須掌握。

補充。	劑量。	時間。	唔適用。
5-MTHF (L-甲基葉酸)	每日 400-1000 微克。	早餐。	這份資料特別指出，MTHFR 基因變異會增加 HIV 傳播的風險，原因是可能導致黏膜受損。5-MTHF 可以直接改善這種情況——它在細胞層面上支持黏膜的完整性，同時也提供神經遞質合成所需的營養，這對所有三個康復途徑都至關重要。對於化學藥物濫用康復而言，這是一種最重要的補充劑，可以應對 HIV 傳播的生理風險因素以及與之相關的神經化學因素。
甲基鈷胺素（維生素 B12）	1000-2000 微克，舌下含服。	早晨。	與 5-MTHF 協同作用。化學性行為會導致多種系統的耗竭（同時影響多巴胺、血清素和 GABA），這對依賴 B12 的合成途徑造成最大的壓力。採用舌下含服形式，以達到最佳吸收效果。有助於維持髓鞘完整性，這與冰毒引起的 неврологические повреждения 有關。
P5P（活性維生素 B6）。	25–50 毫克	早晨。	GABA 合成輔因子（使用 GHB 的情況）、多巴胺合成輔因子（使用冰毒的情況）以及血清素合成輔因子（使用美菲特龍的情況），同時作用。P5P 依賴酶在化學性行為復原期間需求量達到最大。這三個方面都必須遵守。
甘氨酸鎂	400-600 毫克有效成分。	早晨同夜晚。	同時針對三個途徑中的兩個，提供最高優先級的物理補充劑：GABA-B 系統支持（GHB 途徑）和 NMDA 調節/減輕焦慮（冰毒戒斷途徑）。它還能支持心血管功能——這與美菲卓龍和冰毒對心臟的負擔有關。從第一天開始服用。

4.2 — 整合的神經傳導物質配方。

補充。	劑量。	時間。	主要路線。	好的。
L-酪氨酸	500–2000 毫克	早上，遠離蛋白質。	冰毒 / 多巴胺	第三至第五天，開始規律進食。多巴胺前體——針對冰毒成癮的主要缺陷。避免攝取蛋白質，以促進吸收。
NAC	每日兩次，每次 600-1200 毫克。	早上和晚上，連同食物。	所有音軌。	谷氨酸穩態，與所有三個方案相關。從第一天開始。所有物質類別都顯示出減輕渴望的證據。同時具有保護肝臟的作

				用。
Uridine + DHA + CDP-Choline (腦部增強配方)	250 毫克 UMP + 1 克 DHA + 250 毫克 CDP-膽鹼。	早晨。	冰毒 / 多巴胺	D1/D2 受體上調——這是大腦多巴胺系統在冰毒影響下受損後的結構性修復。這是一個長期過程，需要數周至數月，但它是目前證據支持最強的受體恢復方法。
5-HTP	50–100 毫克。	晚上，睡覺前 30 分鐘。	Mephedrone / MDMA / 血清素	血清素前體——解決三重血清素缺乏問題（美沙酮+MDMA+整體系統）。對於情緒恢復和睡眠至關重要。從這裡開始，你會逐漸找回社交能力。
L-茶氨酸。	200-400 毫克	如有需要，每日 2 至 3 次。	GHB / 焦慮症	GABA 能和 NMDA 調節的抗焦慮藥物。非成癮性。對於 GHB 使用者的嚴重焦慮期尤其重要。急性階段的主要非藥理學性 GABA 支持工具。
牛磺酸	每日 1-2 克。	同膳食一齊。	GHB / GABA	GABA 受體支持；神經保護；肝臟保護——這對使用 GBL 的人來說很重要，因為他們的肝臟會處理前驅物質。請在開始減藥後再開始服用，而不是在積極的醫療管理期間。
肌醇	4-12 克（調整劑量）。	分開食用。	Mephedrone / 血清素	血清素受體敏感度；減輕焦慮；有證據顯示，渴望具有強迫性。對於康復過程中常見的強迫性性愛成癮，這點尤其重要。
Omega-3 EPA + DHA	每日 2-4 克。	早餐。	所有音軌。	抗神經炎症；支持腦源神經營養因子（BDNF）；情緒調節（以 EPA 為主）；為受體修復提供細胞膜支持（DHA）。同時針對所有三種物質造成的損害。
獅鬃菇。	500-1000 毫克	早晨。	冰毒 / 認知功能	NGF + BDNF 刺激。針對冰毒直接抑制的神經可塑性分子。認知修復——在冰毒和性行為的組合後產生的認知模糊，是成癮醫學中最明顯的認知障礙之一。

4.3 — 肽層。

肽。	化學性行為中的機制。	主要路線。	好的。
BPC-157	多巴胺和血清素的調節；GABA-B 調節；腸道-腦部修復；抗炎；組織修復。	所有曲目 — 多種藥物混合使用。	這款肽類藥物在化學藥物濫用復康體系中具有多功能性，它同時針對多巴胺（甲基苯丙胺）、血清素（美菲龍）、GABA-B（GHB）以及腸道修復（所有這些物質都會擾亂腸道微生物群）。從戒毒後的第 1 天開始使用。可口服或皮下注射。
Selank	透過 GABA 和血清素發揮抗焦慮	GHB +	針對焦慮方面的最重要肽，它能緩解 GABA 戒斷引

	□□□□

第五節：性健康與康復。

THE CENTURION — 忽略標準康復和化學性行為康復的維度。

這系列中的其他物質指南，通常會有一個關於性健康的環節，但內容簡短或只是略微提及。然而，「性愛藥物」指南不能這樣做。因為性經驗是整個多重藥物使用模式的根本，也是其核心。如果沒有直接處理性方面的問題，那麼「性愛藥物」的康復將是不完整的——無論是生理上、心理上還是人際關係方面。

這部分內容直接取材自編纂指南的第 35S 系列協議（針對此群體的專業協議），以及編纂指南第五卷中的性別康復內容。

5.1 — 全面的性健康醫療評估。

THE CENTURION — 那些不能延遲的測試。

在性別復康工作開始之前，必須進行醫療評估。這些檢查是強制性的，應該在康復的第一週進行，而不是在你覺得準備好的時候。

- HIV 測試：第四代抗原/抗體檢測。如果近期有任何潛在暴露風險，同時啟動緊急暴露前預防（PEP），但必須在 72 小時內進行。如果 HIV 陽性：立即與 HIV 專科醫生聯繫。現有治療方法有效，能夠讓人們過上 полноцен 的生活和擁有健康的性生活。U=U 是真實的。
- 性病檢查：
  * 淋病（尿道、肛門、咽喉拭子）
  * 衣原體感染（同部位）
  * 梅毒（血清學檢測）
  * 皰疹病毒感染（如未曾進行過相關檢測，則進行血清學檢測）
  * C 型肝炎（如有靜脈注射藥物史，包括吸毒）
  * B 型肝炎（血清學檢測及疫苗接種情況）。
- 如果沒有免疫力，需要接種乙型肝炎疫苗：三劑的接種程序可提供終身保護。
- 如果符合資格（許多指南中，年齡上限為 45 歲），HPV 疫苗可顯著降低與 HPV 相關的癌症風險。
- 如果沒有免疫力，且身處疾病流行地區，應接種兩劑 Jynneos 疫苗以預防猴痘。猴痘病毒透過與化學藥物相關的性行為網絡傳播。
- 如果懷疑因使用左米挫胺而導致粒細胞缺乏症，且同時有使用古柯鹼的病史，應進行以下檢查：
  * 全血細胞計數 (CBC)
- 全面代謝檢查：腎臟和肝臟功能——對使用 GBL 的人士（肝臟轉化途徑）以及所有靜脈注射藥物的使用者都相關。
- 心血管評估：如果使用大量冰毒或美菲特龍，則進行心電圖檢查。監測血壓。

康復期間的性健康檢查：最少每三個月一次，為期一年。如果經常有性行為，則需要更頻繁地進行檢查。檢查不是懲罰，而是表明您對自己的健康非常重視。

5.2 — 化學依賴陷阱。

THE CENTURION — 這份綜合資料明確地將其描述為——「學習上的不足」。

根據資料，關於「化學依賴陷阱」的說法是：

對於許多正在康復的人來說，第一次清醒狀態下的性經驗並不是一種重啟。而是一種全新的體驗。每一次親密接觸，無論是飲酒還是吸毒，都受到化學物質的影

□□□

- □□□□

第六節：康復期間的 HIV 及健康管理。

THE CENTURION — 協議 42 應用 — 個人化學性行為復康防火牆。

這本資料集中的第四十二條協議，提供了完整的愛滋病預防和管理框架。本節將其應用於化學性行為復原方面。

6.1 — 如果您是 HIV 陰性。

- PrEP（暴露前預防）：如果您沒有服用 PrEP，並且參與了性行為，請在進行任何進一步的性活動之前開始服用 PrEP。這份資料稱其為「執行前防火牆」。 Truvada 和 Descovy（每日口服）以及 Apretude（注射劑，每 2 個月一次），都能提供超過 99% 的 HIV 保護效果，前提是持續使用。您可以通過您的家庭醫生、性健康診所或 HIV 服務機構獲得這些藥物。
- 暴露後預防（PEP）：如果您在性愛藥物使用過程中可能接觸到人類免疫缺陷病毒（HIV），請在 72 小時內開始服用 PEP。療程為 28 天。越早開始服用，效果越好。您可以在任何急診部門或性健康診所諮詢。
- 定期進行 HIV 測試：在性活躍期間，每 3 個月一次。第四代測試可以在暴露後盡早 18 至 45 天檢測出 HIV。較舊的測試的「潛伏期」與現代測試的「潛伏期」不同。
- 乙型肝炎監測：如果吸毒（靜脈注射藥物）是性行為中的一部分，則每三個月進行一次乙型肝炎檢測。乙型肝炎是可以治愈的。直接作用抗病毒藥物在絕大多數情況下，可以在 8 至 12 週內達到治愈。接受檢測和治療並不複雜。感染卻不知道才是問題所在。

6.2 — 如果您是 HIV 陽性。

這份資料的框架是：「即使是 HIV 陽性的伴侶，如果病毒載量受到抑制，也不會傳播。病毒存在，但被限制，無法傳播。」 U=U 並不是一種風險降低策略，而是一個經過 PARTNER 和 PARTNER2 研究證實的科學事實。這些研究涵蓋了數千對異性戀伴侶，並在多年的追蹤中進行了觀察。

- 如果剛被診斷出感染：請立即與愛滋病專科醫生或愛滋病診所聯繫。強烈建議盡早開始治療。對於大多數人來說，治療方法是每天服用一顆藥丸。大部分接受治療的人可以過上正常的生活。
- 如果已經被診斷出感染並正在接受治療：在恢復性行為且不採取其他預防措施之前，請確保病毒載量為 undetectable。如果病毒載量未得到控制——這是一個醫療上的優先事項。請與您的 HIV 專科醫生討論為什麼無法達到病毒抑制。
- 化學性行為與抗逆轉錄病毒藥物依從性：化學性行為會嚴重影響抗逆轉錄病毒藥物的依從性。遺漏服藥，即使只是偶爾，也可能導致病毒反彈。如果化學性行為影響了您的 HIV 藥物依從性，這是一個您應該與您的 HIV 醫生討論的問題，可以考慮使用長效注射型抗逆轉錄病毒藥物（Cabenuva），每月或每兩個月一次，這樣可以消除每日服藥的依從性問題。
- 精神健康與 HIV：在化學性行為復原的背景下，HIV 的診斷會帶來特定的心理負擔——羞恥、悲傷、恐懼——這需要支持。對 LGBTQ+ 群體的友善的精神健康護理是適當的環境。許多感染 HIV 的人表示，治療和「病毒量 undetectable = 傳染風險為零」（U=U）從根本上改變了他們對診斷的看法，將其從災難轉變為可管理的慢性疾病。這種改變是真實存在的，並且唾手可得。

[redacted]

THE CENTURION — [redacted]

[redacted]
GHB [redacted]

[redacted] [redacted] = [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

[redacted]

[redacted]	[redacted]	[redacted]
[redacted]—[redacted]	[redacted]	[redacted]
[redacted]	Grindr、BBRT [redacted]	[redacted] 90 [redacted] [redacted] 05[redacted] [redacted]
[redacted]/[redacted]	[redacted]	[redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted]	[redacted]	[redacted] LGBTQ+ [redacted] SMART Recovery[redacted]
[redacted]	[redacted]—[redacted]	[redacted] 01[redacted]
[redacted]	[redacted]	[redacted] протокол 08[redacted]

[redacted] – 5 [redacted]

1. [redacted]

2. 退出當前環境或平台。如果您正在使用約會應用程式，或者身處排隊環境，請立即離開。如果您是星期五晚上獨自在家，請改變地點。物理和數字環境的改變是第一步行動。

3. 執行 4-7-8 呼吸法，進行六個循環。化學性行為的渴望涉及多種神經生物學機制同時啟動。六個循環，而不是四個，以激活足夠的副交感神經反應。

4. 服用 NAC、L-茶氨酸和鎂。潛在的渴望背後，存在一個可以透過生化方式在實時解決的神經化學緊迫性。這三種補充劑是針對多系統渴望狀態最直接相關的。

5. 聯絡方式：專門針對康復社群的聯繫人。不是性愛相關的聯繫人，也不是不了解你的康復情況的社交人士。而是了解性愛藥物康復的人士。例如：冰毒匿名互助會、性健康工作者、了解此社群的康復人員，或接受過性愛藥物相關培訓的治療師。

6. 執行高強度的自然獎勵。尋找具有真正強烈感的活動，達到與化學性行為相同的強度水平。例如：高強度運動、冷水浸泡、創意工作、競賽活動。戰士型人格的渴望需要以戰士級別的回應來滿足，而不是適度地回應。

7. 是什麼觸發了它？它在尋求什麼功能？你做了什麼？渴望的強度如何變化？三週後，這些數據將揭示你的特定渴望結構——模式、觸發因素和功能——以一種沒有任何外部觀察者能夠提供的清晰度。

第八節：社群、身份認同，以及清醒生活的歸屬感。

THE CENTURION — 康復不應要求你離開你的社區，它必須在社區內建立一種不同的生活。

化學性行為戒復中最重要的挑戰在於：化學性行為環境提供了一個真正的社群、真正的歸屬感、真正的自我表達，以及真摯的友誼，這些都與藥物並存。僅僅消除藥物而沒有處理社群功能，就會導致孤立，而孤立是導致復發最容易發生的環境。

戒除性藥物濫用並不意味著要離開同志、雙性戀或酷兒社群。它不要求完全禁慾。它也不要求放棄在性藥物濫用開始之前，對個人來說是真實的性身份或行為方式。它需要建立一個沒有使用藥物的社群互動模式，以取代性藥物原本提供的功能——歸屬感、連結、性表達以及自由地做自己。

建立清醒的 LGBTQ+ 社群。

- Crystal Meth Anonymous (CMA)：專為受冰毒影響的同志社群而設，在主要城市有較強的影響力。由於共同經歷「化學性」行為，這帶來一種普通復康社群可能無法提供的特殊理解。
- SMART Recovery 為 LGBTQ+ 人士提供的會議：一個非宗教的、替代性的方案，提供越來越多的專為 LGBTQ+ 人士設計的會議。
- 與性行為相關藥物濫用（chemsex）的特定支援服務：在英國，許多性健康和愛滋病組織提供專門針對性行為相關藥物濫用的支援。在美國，包括舊金山愛滋基金會、CALLEN-LORDE 社區健康中心（紐約），以及許多愛滋病照護機構，都提供有關性行為相關藥物濫用的諮詢服務。接受過性行為相關藥物濫用知識培訓的治療師，在這個康復過程中是最重要的臨床關係。
- 清醒的 LGBTQ+ 社交空間：清醒酒吧、在同志遊行社群中的清醒活動、LGBTQ+ 運動聯盟、社區組織、志願服務機會。社區的社會結構不需要酒精或其他物質就能存在——但要建立清醒版的，需要刻意努力，因為它不像以酒精為中心的版本那樣容易被看到。
- 康復社群作為一個社會生態系統：許多在性藥物濫用康復中的人，會在其他同樣理解性藥物濫用的經歷以及康復過程的人士中找到最真實的歸屬感。這種共同的知識——例如，對藥物的感受、成本，以及重建生活的歷程——創造了一種親密感，這種親密感是既無法在吸毒社群，也無法在一般的康復場所複製的。

身份問題。

THE CENTURION — 你是誰，不取決於你當時在做什麼。

化學性行為復康經常涉及一種特定的身份認同危機：「如果我不是那個會參加聚會的人，那麼我是誰？在性方面？」對於那些整個成年時期的性發展都發生在化學性行為環境中的人來說，戒斷並不能恢復之前的性身份——它需要建立一個新的性身份。

這份資料的觀點是：康復不是身份的喪失。性取向——例如同性戀、雙性戀、酷兒，或其他任何性傾向——並非與化學藥物濫用劃等號。社群歸屬感也不是與毒品畫上等號。創造力、活力、以及追求刺激的特質，這些是曾經驅使「戰士」大腦對化學藥物濫用的特徵，但這些都不是毒品本身。它們是個人固有的特質，在接觸毒品之前就已經存在，並且可以在其他事物上重新建立和發展，而不是僅限於一次性的使用。

康復是指建立一種不依賴物質就能獲得的性別和社會身份。這個過程可能需要數年時間。這不是從你原本的狀態中恢復過來，而是發現一個沒有扭曲的世界裡真正的自我。

第九節：探索復原核心：您的操作指南。

化學性行為復康是這系列中最詳細的指引。各個藥物指南提供了每個方面的詳細資訊，而這個指南將它們整合起來。

階段	協議。	主要重點。	化學性愛相關注意事項： * 濫用藥物可能導致嚴重健康問題，包括心臟病、中風和過度劑量。 * 使用藥物時，請務必採取安全措施，例如使用保險套和定期進行檢查。 * 如果您或您認識的人正在與化學性愛成癮作鬥爭，請尋求專業幫助。 以下是一些可能有用的資源： * **findahelpline.com** * 您的當地醫療保健提供者 * 戒毒和康復中心 請記住，尋求幫助並非失敗，而是邁向健康的積極一步。
醫療緊急情況（第 0 至 7 天）	GHB 指南（第三節）；醫療機構；性健康診所。	GHB 戒斷管理；HIV/性病檢測；如有需要，進行暴露後預防（PEP）；開始使用暴露前預防（PrEP）。	頭 72 小時的處理方式，取決於 GHB 的戒斷管理。其餘部分，在急性醫療風險得到控制後再進行。在第一週內，必須進行 HIV/性病評估。
生物學基礎（第 1 至 14 天）	協議 07、09、17、18；統一的補充劑組合（第四節）。	三方面補充方案：營養；水分；睡眠；鎂，第一天。	NAC 和鎂在第一天使用，同時針對所有三個方面。酪氨酸從第三到第五天開始服用。5-HTP 在第一天晚上開始服用。所有三個方面的複合配方在最初的兩週內確立。
數碼及環境重新設計（第 1 至 30 天）	協議 05，協議 08。	刪除應用程式；社交網絡重組；移除提示；化學性行為聯絡人管理。	應用程式必須在最初的 24 小時內被移除。不是「最終」才移除。化學性行為的活動主要透過數位平台進行，因此環境改造必須全面地涵蓋數位環境。這對許多正在從化學性行為中康復的人來說，是最困難的一項行為改變。
基因組繪圖（第一至第四週）	第 15 節（總結），本指南的第 2 節。	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 高風險是醫療團隊管理 GHB 最重要的發現。COMT Val/Val 影響藥物效應的強度。MTHFR 的狀態確認了 5-MTHF 是優先考慮的物質。SLC6A4 短/短基因型表明需要針對血清素主導的狀況，提供最深入的 mephedrone 用藥支持。
性健康及愛滋病管理（持續進行）	協議 42（愛滋病預防）；本指南的第 5 節和第 6 節；性健康診所。	PrEP 或 ART 用藥依從性；每季進行性病檢測；重建健康性生活；應對低谷期。	性健康課程涵蓋整個康復期，這不是一時之舉，而是永久性的實踐。每季進行性傳播疾病檢測、持續遵從 PrEP 或 ART 治療方案，以及逐步重建健康的性行為能力，都是終身需要堅持的習慣，而不是早期康復階段的干預措施。
社區建築（第二至第十二週）	協議 04，協議 08，協議 16；CMA 或同等資格。	清醒的 LGBTQ+ 社群；提供有關性愛藥物使用的支持；建立治療關係。	化學性愛所提供的社群必須被取代，但不能用更差的社群或禁慾的社群來代替，而是要建立一個清醒的版本，提供歸屬感和連結。這是化學性愛康復中最重要的一項中期項目，也是決定長期成功的關鍵因素。
性別認同工作（第 2 至 12 個月）	協議 20、21、35S 系列；對	性別認同的建構；羞恥感的處理；清醒性行為發展；「停滯期」及其解決方	主編第七卷中的專科協議 35S 系列，提供了這項工作的詳細框架。一位對 LGBTQ+ 群體持支持態度，且有性愛藥物使用經

	LGBTQ+ 群體友善的治療。	案。	驗的治療師，是這個階段中最寶貴的臨床合作夥伴。
長遠計劃（六個月以上）	協議 24、25、C-28、C-31；協議 35S.d。	勇士的強度架構；目的；完整的清醒性、性生活和社交自我。	經歷過性藥物濫用，並成功重建生活的人，他們擁有真實的社群支持、清醒的性能力、符合其「戰士」型人格需求的精緻生活模式、良好的愛滋病健康管理，以及完整的生理恢復。這種人與剛開始閱讀這系列文章的人是截然不同的。這份資料集部分內容是為這樣的人所寫。

最後一言。

THE CENTURION：社群、聯繫、熱情——這些都是真實存在的。通往它們的道路不需要藥物。

這本書的獻詞是為了 J.P.、A.C.、J.S.、G.F. 和 C.O.，他們在別人告訴他們導致吸毒的原因是生物因素，而不是弱點之前，就已經離開了人世。在化學性愛康復方面，這個獻詞具有特殊的意義：1980 年代和 1990 年代襲擊 LGBTQ+ 社群的疫情，造成了整個社群的創傷，而這種創傷至今仍在影響著人們。與性相關的藥物並非出於無中生有。牠們出現於失落、羞恥、污名化以及創傷有時會產生的極端衝動的背景下。

Recovery Kernel 並沒有要求你對自己的生存心懷感激，也沒有要求你貶低毒品帶給你的東西。它們提供的是真實的東西——社群、連結、歸屬感、性自由、強烈的情緒，以及在一個告訴你們社群是病態且可有可無的世界中，感受到自己完全活著和完全被渴望的感覺。

Recovery Kernel 提供的是一個可能性，讓所有那些真實的事物可以在沒有藥物的情況下實現。歸屬感可以在清醒的社群中獲得。真誠的情感聯繫可以在真正的親密關係中建立。強烈的感受可以在「勇士」人格特質的自然能力中體驗到。性解放——可以更完整、更安全、更持久地——在建立於你真實自我的清醒性愛中，而不是建立在藥物暫時賦予你的狀態上。

化學性行為的「三位一體」是一種結構。這是一個功能性的、經過精心設計的藥物系統，旨在產生特定的狀態。康復是指構建另一種結構，以通過不耗盡多巴胺系統、危害 GABA 系統或危及身體的方式來產生相同的狀態。

這份資料是由一位建築師編寫的。它以工程規格的形式提供給你。這棟建築是你來建造的。

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

□□□Recovery Kernel □□百夫長全集》，以了解所有引用的協□□

⚠ 減輕危害資源 — 非醫療建議。

□□□用「復原心」來戒性藥物□□ / □□物質的輔系□□